

## LUGAR DE CELEBRACIÓN:

RECINTO FERIAL DE ARANDA DE DUERO  
C/ Santander s/n  
09400 Aranda de Duero.

## IMPORTE DE LA MATRÍCULA:

(Los colectivos que pueden acogerse a la modalidad de matrícula reducida se pueden consultar en el Formulario de Matrícula)

Pago realizado **hasta** el 21 de junio:

- Ordinaria: 75 euros
- Reducida: 50 euros

Pago realizado **después** del 21 de junio:

- Ordinaria: 100 euros
- Reducida: 60 euros

### Matrícula Gratuita:

Tutores Externos de Prácticas de alumnos de la UBU y Personas discapacitadas, previa justificación en ambos casos.

## INFORMACIÓN GENERAL:

- Se reconocerá **1 crédito** para los alumnos **matriculados en los Titulos Oficiales adaptados al Espacio Europeo de Educación Superior (Grados)** así como **3 créditos** de libre elección a los alumnos **matriculados en Planes antiguos**. En ambos casos deberán someterse al proceso de evaluación que será comunicado por el Director del curso en la presentación del mismo.
- Así mismo todos los asistentes recibirán un certificado de asistencia siempre y cuando se justifique el 85% de ésta.
- La Universidad se reserva la posibilidad de modificar o anular las condiciones o el desarrollo del curso hasta 48 horas antes del comienzo del mismo. La comunicación a los alumnos matriculados, en el caso de anulación, se realizará mediante correo electrónico. Para ello será imprescindible que se facilite una dirección del mismo. De no poderse facilitar, la Universidad estará eximida de responsabilidad.

## Información:

Servicio de Información y Extensión Universitaria

Edificio de Administración y Servicios

C/ Don Juan de Austria, 1 – 09001 Burgos

Tlfno: 947 258742 / 947 258080 / Fax: 947 258754

e-mail: [cverano@ubu.es](mailto:cverano@ubu.es)

<http://www.ubu.es/cverano>

## Curso organizado y patrocinado por:



Ilustre Ayuntamiento de Aranda de Duero  
Concejalía de Cultura y Educación

## Organiza



UNIVERSIDAD DE BURGOS  
VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES Y  
EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



## Colabora



## Patrocinan



Ayuntamiento  
de Burgos



EXCMA. DIPUTACIÓN  
PROVINCIAL DE BURGOS



**Cursos  
de Verano**  
**Universidad de Burgos**  
**2013**

**CRECIMIENTO  
PERSONAL. YOGA Y  
ALEGRÍA DE VIVIR**

**Director:**

***D. Roberto Estébanez Blanco***

**del 15 al 18 de julio  
ARANDA DE DUERO  
(BURGOS)**

## OBJETIVOS

---

### General

- Dar una visión global del mundo del yoga, de las distintas tradiciones que engloba y los recursos que ofrece esta tradición milenaria para una sociedad como la nuestra.

### Específico

- Explicación del yoga como corriente histórica que aboga por el desarrollo integral de la persona.
- Conocimientos y prácticas para la correcta realización de las asanas de yoga y sus variantes.
- Aprendizaje del uso de la respiración (pranayama) como método para calmar el cuerpo y la mente.
- Aproximación a la meditación budista y primeras nociones para moverse en el mundo de la búsqueda interior.
- Relajación a través de la práctica del yoga en los niveles físico, mental y existencial.

### DIRIGIDO A:

- Alumnos universitarios de todas las edades
- Practicantes de yoga
- Trabajadores de los CEAS
- Cuidadores, personal sanitario
- Personas trabajadoras con cierto grado de estrés
- Público en general

**Código Curso: 62A3.A3**

## Lunes, 15 de julio

---

**09:30 h.: ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN**

**09.45 h.: PRESENTACIÓN DEL CURSO**

*Director del Curso*

**10:00 h.: “Educación para el Despertar”**

*Profesor: D. JOSE MARÍA DORIA ALBIÑANA*

Escritor y presidente de la Fundación para la Educación y el Desarrollo Transpersonal

**12:00 h.: “Mindfulness. Recobrar la serenidad”**

*Profesor: D. JOSE MARÍA DORIA ALBIÑANA*

**16:00 h.: “Aprende a ser tú mismo”**

*Profesor: D. SERGIO FERNÁNDEZ LÓPEZ*

Coach y comunidad. Presentador del Programa de Radio Pensamiento Positivo ABC. Punto Radio

**18:00 h.: “El pensamiento positivo para una vida más plena”**

*Profesor: D. SERGIO FERNÁNDEZ LÓPEZ*

## Martes, 16 de julio

---

**10:00 h.: “Yoga para empezar bien el día”**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

Licenciado en Ciencias de la Información  
Profesor de yoga y director de la escuela Keyles Yoga Center

**12:00 h.: “Ayurveda, la medicina del corazón”**

*Profesora: D<sup>a</sup>. MARÍA JESÚS RODRÍGUEZ LÓPEZ*

Profesora de Yoga por la escuela Sanathana Dharma Gestoa. Guipúzcoa

**16:00 h.: “Biodanza”**

*Profesora: D<sup>a</sup>. MARÍA JESÚS RODRÍGUEZ LÓPEZ*

**18:00 h.: “Iniciación a la meditación”**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

## Miércoles, 17 de julio

---

**10:00 h.: “Los mensajes de los grandes maestros”**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

**12:00 h.: “Sesión de yoga”**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

**16:00 h.: “Ir más allá del miedo a vivir”**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

**18:00 h.: “Yoga en pareja”**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

## Jueves, 18 de julio

---

**10:00 h.: “Los brillos del alma”**

*Profesora: D<sup>a</sup>. ARANCHA RODRÍGUEZ MORENO*

Directora de la Escuela Mandala en Valdepeñas  
Profesora de yoga y reiki

**12:00 h.: “Sesión de yoga (tradición esenia)”**

*Profesora: D<sup>a</sup>. ARANCHA RODRÍGUEZ MORENO*

**14:00 h.: ENTREGA DE DIPLOMAS Y CLAUSURA DEL CURSO**

*Director del Curso*

### NOTAS DE INTERÉS:

- Podrán acogerse a la matrícula reducida, los trabajadores de Servicios Sociales, personal sanitario, personal de Educación y cualquier persona empadronada en Aranda de Duero interesadas en la práctica del yoga, previa justificación.
- Este curso tiene un número máximo de 50 plazas que se irán cubriendo por riguroso orden de matrícula.
- El curso será teórico y práctico. Las enseñanzas teóricas serán acompañadas por prácticas, por lo que los alumnos habrán de acudir con ropa cómoda (chandal o similar).